

# Efectos del tabaco (1)

**Se sabe que el tabaco perjudica seriamente la salud. Los investigadores lo denuncian como agente inductor, o al menos favorecedor, de multitud de trastornos y dolencias como la bronquitis crónicas, enfisema pulmonar, enfermedades coronarias, úlceras de estómago y duodeno, diversos tipos de cáncer (pulmón, bucal, de laringe, faringe, esófago, etc.), disminución de la visión periférica y de la capacidad de la visión nocturna, etc.**

## COMPONENTES DEL HUMO DEL TABACO:

La **nicotina** es una sustancia extremadamente tóxica. Dos o tres gotas serían suficientes para matar a una persona adulta. La dosis mortal es de 30 miligramos. Un cigarrillo suele contener de 15 a 20 mgr. de nicotina se calcula que, al fumar, pasan a la sangre 1,2 mgr.



La nicotina es la responsable de la mayoría de los efectos a corto plazo del tabaco y, además, de crear dependencia, haciendo que el tabaco sea considerado como una droga más.

El **alquitrán** es el responsable de la mayoría de los cánceres producidos por el tabaco, así como problemas bronquiales y vasculares.

El **monóxido de carbono (CO)**, conocido como "gas de los braseros", es un producto resultante de la combustión del tabaco. Parece ser el componente que provoca enfermedades cardíacas. Contribuye, además, a crear dependencia en el consumidor.

## EFFECTOS DEL TABACO

El tabaco es un estimulante del sistema nervioso central que, sin embargo, en los adictos produce relajación. El hábito de fumar aumenta la tolerancia (se aguanta más), con lo que los



efectos agudos (mareos, vómitos, sudoración), se notan cada vez menos.

A largo plazo, el tabaco afecta principalmente a los sistemas bronco pulmonar y cardiovascular. Las estadísticas señalan que el tabaco es la principal causa de cáncer de pulmón, aunque por supuesto existen otras causas, como la contaminación industrial.

El tabaco también se asocia con los cánceres de boca y del tracto respiratorio, sin olvidar que otras enfermedades respiratorias (bronquitis, enfisema...) inciden más en los fumadores que en los que no lo son, especialmente cuando ambos están expuestos a la contaminación industrial o urbana.

Existen muchos datos que indican que el fumador es más propenso a sufrir otro tipo de dolencias, como úlceras de estómago, enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos y que, por si esto fuera poco, tiene menos inmunidad a las infecciones que los que no fuman.



La evidencia de que fumar es uno de los principales riesgos para la salud es aplastante. Hasta tal punto es así que, según el Real Colegio Británico de Médicos, cada cigarrillo acorta la vida del fumador en más de 5 minutos.



## SINTOMATOLOGÍA DEL FUMADOR HABITUAL

El fumador habitual presenta una serie de síntomas que revelan su condición, como por ejemplo:

- **Astenia:** cansancio que, a veces, desaparece al fumar.
- **Anorexia:** falta de apetito, que se suele acentuar al fumar.



- **Disnea:** dificultad para respirar, que se acentúa con el mínimo esfuerzo.
- **Disfonía:** ronquera del fumador.
- **Tos bronquial matinal:** tos con flemas por la mañana.
- **Impotencia** a edades precoces o disminución de la libido.
- **Coloración amarillenta** de los dientes.
- **Dolores** torácicos difusos.
- **Bronquitis** estacionales.

## Efectos del tabaco (II)

**El hábito de fumar tiene un efecto nocivo sobre la salud, la lógica nos dice que necesariamente ha de repercutir sobre el absentismo laboral. Pero es que, además, existen estudios dignos de crédito que demuestran que la tasa de absentismo entre los trabajadores que fuman es muy superior a la observada entre los que no lo hacen, con lo que el tabaquismo se convierte también en un problema laboral de primer orden.**

### EL TABACO EN EL TRABAJO

Además de los riesgos que por sí sólo produce para la salud, el tabaco potencia los riesgos laborales, como lo demuestra el hecho de que los trabajadores que fuman presentan un índice de frecuencia de accidentes y enfermedades profesionales mucho más elevado que los que no fuman



Es sabido que el hábito de fumar potencia el efecto de ciertos contaminantes presentes en el ambiente de trabajo.

Por ejemplo, el tabaco ejerce un claro sinergismo con el asbesto en la aparición del carcinoma pulmonar, que es mucho más frecuente entre los fumadores.

El "rito" que conlleva el acto de fumar también



puede ser causa potencial de accidentes, como consecuencia de una distracción al ir encender un cigarrillo, tener en la mano ocupada en sujetarlo, una irritación ocular momentánea provocada por el humo, un acceso de tos, o la disminución de la capacidad de atención debida a la disminución del contenido de oxígeno en la sangre que el tabaco ocasiona.



A esto cabría añadir el riesgo de incendio y explosión que supone fumar en lugares donde se utilicen sustancias inflamables.



Todo lo apuntado hasta aquí viene confirmado por el hecho de que, según en lugares donde se utilicen sustancias inflamables.

Todo lo apuntado hasta aquí viene confirmado por el hecho de que, según varios estudios

realizados en distintos países, la tasa de absentismo laboral es sensiblemente superior entre los trabajadores que fuman, sobre todo en los de edad superior a 35 años. Otro dato importante es que el número de días perdidos es proporcional al número de cigarrillos diarios fumados, tanto en el caso de los hombres como en el de las mujeres

No se puede terminar este apartado sin hacer una referencia, aunque sea breve, a los fumadores pasivos. El humo desprendido de los cigarrillos contamina el ambiente de trabajo y es inhalado por los operarios no fumadores, que

también padecerán los efectos tóxicos del tabaco. En consecuencia, habría que limitar la exposición al humo del tabaco en los puestos de trabajo, de la misma manera que se hace con otros agentes tóxico.



## DEJAR DE FUMAR

Sin embargo, son muchos los fumadores que abandonan el tabaco a tiempo. Las razones dadas por estas personas sugieren que la mayoría lo dejaron porque comenzaron a experimentar síntomas de enfermedades causadas por el tabaco, principalmente bronquitis y trastornos gástricos.



Dejar de fumar es más fácil que disminuir el número de cigarrillos. ¿Por qué no lo intenta seriamente?.

